

POTRAVINY ŽIVOČIŠNÉHO PŮVODU VEJCE

- velmi důležitá potravina
- obsahují bílkoviny, tuky, minerální látky (železo, vápník), vitamíny (A, E, B1, B2)
- v obchodech dostaneme vejce čerstvá (která jsou nejlepší), chladírenská a nakládaná
- konzumujeme pouze vejce slepičí (objevují se na trhu též vejce křepelčí)

Složení:

- **bílek**
- **žloutek**
- **skořápka**

Podle velikosti a hmotnosti je řadíme do skupin:

- **S – malá**
- **M – střední**
- **L – velká**
- **XL –největší**

V obchodech i na tržnicích musí být vždy vejce označená.

Co nesmí chybět na obalu.

- datum minimální trvanlivosti vajec
- číslo třídírny nebo prodejce
- velikost (S, M,..)
- XL – hmotnost vyšší než 73 g
- Kvalita EXTRA A, Třída A, Třída B

Vejce vaříme, smažíme, přidáváme do pokrmů.

Vaření vajec:

- **na tvrdo** – 4- 6 minut
- **na měkko** – 3 minuty
- **na hniličku** – 3 – 4 minuty

Vejce přidáváme do těsta při přípravě cukrářských výrobků, při přípravě knedlíků, pečiva atd.

Jsou nezastupitelnou složkou při vaření polévek, omáček a ve studené kuchyni.

Upravujeme je i jako samostatné pokrmy – míchaná vejíčka, ztracená vejce, volská oka ...

